

D'clic

Le magazine santé
des jeunes



Des jeux pour
se détendre !



Le clin d'œil
de Pataclope

Découvrir
la Ligue

À détacher :
bonne année,
bonnes
résolutions !

Une BD... Ecrans
mode d'emploi

L'abus d'écrans

Télévision, ordinateur, tablette, téléphone portable, console : ce ne sont pas les écrans qui manquent dans notre environnement. Combien y en a-t-il chez toi ? Dans ce numéro, D'clic te propose de calculer ton « temps écran » et te donne une mine de conseils pour éviter l'indigestion !



n° 1
décembre 2012
janvier, février 2013
trimestriel 0,38 €

Zoom sur...



L'abus d'écrans

Ecran(s) : à consommer avec modération

La télévision, Internet ou la console de jeux, c'est comme le chocolat : il ne faut pas en abuser. Quel est le point commun entre envoyer un SMS, regarder notre série préférée, faire une partie de jeu vidéo et effectuer des recherches sur Internet pour un exposé ? L'écran. Conséquence du développement des nouvelles technologies, celui-ci semble devenu incontournable. Des émissions très intéressantes sont proposées à la télévision. Internet est une mine d'or pour apprendre et s'informer. Les réseaux sociaux permettent de rester en contact avec ses amis et un téléphone portable peut s'avérer bien utile en cas de problème. Mais à force de sauter de l'un à l'autre, ne passons-nous pas trop de temps devant ces écrans ? L'abus d'écran n'est pas sans conséquences sur notre santé et sur nos relations avec les autres. Comme son nom l'indique, la vie virtuelle n'est pas la vie réelle. Alors un conseil : de temps en temps, déconnecte-toi, cela t'évitera de perdre le contact avec la réalité...



Ecran et obésité

Rester scotché devant un écran, immobile et passif, n'est pas la meilleure manière de dépenser de l'énergie. Encore moins si l'on en profite pour grignoter : kilos en plus assurés ! Le lien de cause à effet entre la consommation d'écrans et l'obésité a été démontré par une étude américaine. Le nombre de kilos pris est en effet proportionnel au temps passé devant les écrans. Et qui dit surpoids dit nombreux problèmes de santé à l'âge adulte.

Du petit au grand écran

Au cours des dernières années, les écrans se sont multipliés dans notre environnement. Fais-le test : de combien de ceux représentés ci-dessous disposes-tu chez toi ?



Abus d'écran(s) : attention danger !

Les risques que tu prends sont :

- Problèmes de vue
- Problèmes de dos
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Inactivité
- Problèmes de concentration et difficultés scolaires
- Isolement
- Rupture des relations familiales
- Rupture avec la réalité



En cours J'suis en mode veille ...



SHUTTERSTOCK - LES PERSONNES REPRÉSENTÉES NE SONT PAS CONCERNÉES PAR LE SUJET.



Le clin d'œil de Pataclope

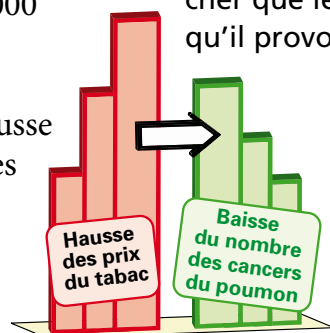


L'Australie neutralise les paquets de cigarettes

Depuis le 1er décembre 2012, les fumeurs australiens, quelle que soit la marque des cigarettes qu'ils fument, ont tous le même paquet. L'Australie est ainsi le premier pays à avoir instauré le paquet neutre, c'est-à-dire uni, sans logo de la marque ou signe distinctif. L'ambition du ministère de la Santé, avec cette mesure, est de protéger les plus jeunes, non-fumeurs, en mettant hors de leur vue toute incitation à allumer la première cigarette. Chaque année, en Australie, le tabac tue 15 000 personnes. La neutralisation des paquets de cigarettes doit contribuer à lutter contre ce fléau, au côté d'autres mesures comme la hausse régulière du prix du tabac ou la limitation des duty free dans les aéroports, où les cigarettes sont vendues moins cher.

Ce cher tabac

Fumer tue et peut coûter cher, très cher. Les fumeurs sont bien placés pour le savoir. Depuis le 1er octobre, il leur faut déboursier 40 centimes supplémentaires pour s'offrir leur paquet de cigarettes et 70 centimes pour du tabac à rouler. Le prix du tabac est régulièrement revu à la hausse. Objectif : dissuader les fumeurs de continuer à se ruiner la santé et le porte-monnaie et faire payer ce produit aussi cher que les dégâts qu'il provoque.



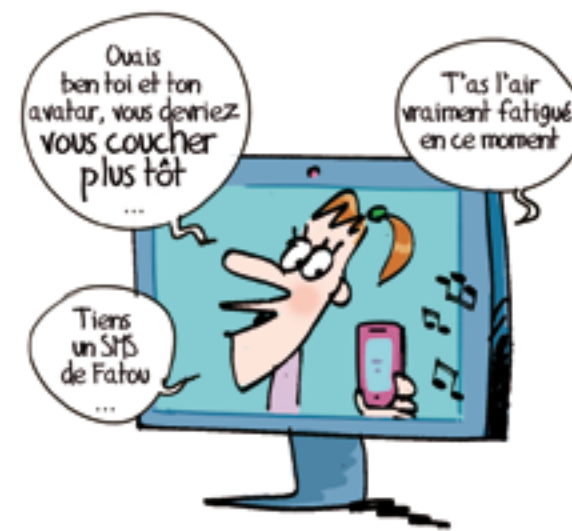
Ouvert ou fermé ?

L'association Droits des non-fumeurs a engagé des poursuites à l'encontre de cinq cafés parisiens. Leurs terrasses, entièrement fermées, n'auraient pas dû accueillir légalement des fumeurs. La justice a cependant rejeté la plainte, la loi interdisant de fumer dans les lieux publics mais sans donner de définition précise de ce que doit être un lieu fermé.



ECRANS mode d'emploi

La petite histoire santé de D'clic





Liberté, liberté chérie

Ton écran, une fenêtre ouverte sur le monde ou bien un cadre limité à quelques pixels ?

En mêlant Internet, la télévision, les jeux vidéo, etc., les 7-12 ans passent un jour complet par semaine devant un écran.

Etude annuelle Junior Connect', menée par Ipsos MédiasCT

Cela représente en moyenne trois heures et demie par jour ! Cela fait beaucoup de temps perdu pour autre chose, comme : voir « en direct » des amis, discuter avec ses parents, rêver, lire, jouer en plein air... sans avoir un fil à la patte ! *

Tous les êtres humains ont des besoins qui sont utiles et nécessaires à la vie. Mais lorsque l'on commence à ne plus pouvoir se passer d'un produit, comme le tabac par exemple, le besoin devient nuisible... on parle alors d'addiction.

Profiter de tous les avantages des nouvelles technologies de communication comme les smartphones, Internet...

c'est vraiment formidable ! Ne plus pouvoir s'en passer cela devient un problème, une véritable addiction, comme une drogue...

Une addiction entraîne en effet une perte de liberté en créant des problèmes de divers ordres : physique, psychologique, relationnel, familial et social.

Surtout
Ne bougez pas!
On se retrouve
après la PUB



***Avoir un fil à la patte. Définition.**

Etre dépendant, ne pas être libre, être retenu, lié, engagé, prisonnier de sa situation, non libre d'agir à sa guise, limité dans ses mouvements, une liaison difficile à rompre...



Une ambassade de la Ligue contre le Cancer sur le Vendée Globe

A l'occasion de la mythique course maritime, la Ligue contre le Cancer a dépêché ses ambassadeurs du Pays des Olonnes sur le village du Vendée Globe. Pendant quinze jours, ils ont accueilli les visiteurs sur leur magnifique stand. Cela a été l'occasion d'échanger avec eux sur le cancer, les progrès accomplis en matière de traitement et de qualité de vie pour les malades, de répondre à leurs questions et de les inviter à soutenir la recherche. Une récolte de fonds originale a, en effet, été organisée par le comité départemental de Vendée : la vente de 40 000 kilomètres de course (correspondant à la distance totale parcourue par les navigateurs). Les fonds recueillis grâce à la vente de ces miles marins serviront au financement de la recherche contre le cancer.



PHOTO DU COMITÉ DE LA VENDEE

Un parrain en or

« Un jour, je serai sur un de ces bateaux. » C'est ce qu'a déclaré Arnaud Boissières à son père lorsqu'à 16 ans, alors qu'il souffrait d'une leucémie, il a assisté depuis le ponton des Sables au départ du premier Vendée Globe. Vœu exaucé : pour la seconde fois en quatre ans, le skipper a pris le départ de la célèbre course à bord de son voilier Akena Veranda. La Ligue ne pouvait rêver meilleur parrain ! Merci à lui.



JULIEN GIRARDOT / SEA & CO

BENOIT STICHELBAUT / AKENA verandas



Pour se détendre



Calcule ton « temps vidéo ou écran »

Une minute ? Une heure ? Ta vie ? Note dans le tableau ci-dessous combien de temps tu passes devant les écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo...) au cours de la semaine, à chaque moment de la journée et fais tes comptes.

(Jeux extrait de l'agenda 2012-2013 « bien grandir ensemble » du comité de Paris)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi							
Après-midi							
Soir							
TOTAL du jour							



Jeux vidéo

Télévision ou ordinateur



Téléphone portable



Total du temps passé devant un écran au cours de la semaine : heure(s) et minute(s).

Bilan :

- **Moins de 7h** par semaine devant un écran, le moins que l'on puisse dire est que tu n'es pas accro à l'écran. Bravo !
- **Entre 8h et 14h** : Deux heures par jour, cela commence à faire...
- **Plus de 15h** : Ce n'est pas un peu beaucoup ? Pense à te déconnecter ou à éteindre la télé de temps en temps !



La phrase mystère

Attention ! Message de la plus haute importance !
Ta mission, si tu l'acceptes: le décoder...
Aide-toi des lettres déjà placées pour trouver à quoi correspond chaque signe et remplir les cases.

E	R	S	T	P	A	L	N
	+	★	●	▲	▲	▲	▲
D	V					C	
▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
A	C	H	Z	V	S	P	T
▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
E	O	R	D	I	N	U	
▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

Réponse : Ne restez pas plantés devant les écrans, lâchez vos portables et vos ordinateurs

Bonne année, bonnes résolutions!

À détacher

Incontournables de la nouvelle année : les bonnes résolutions, qui la plupart du temps terminent aux oubliettes. Mais 2013 ne sera pas comme les autres ; cette fois, on va s'y tenir ! Mission impossible ? Même pas. La preuve en 24h chrono.

7h

Après une bonne nuit de sommeil réparatrice, me voilà en pleine forme, malgré l'heure matinale. Je prends un bon petit-déjeuner, solide et équilibré.

21h

Au lieu de me laisser happer par un film à la télévision ou un jeu vidéo



Je lis quelques pages d'un bon livre qui m'aident à trouver le sommeil.

20h



Une douche, un bon dîner en famille, puis brossage des dents et au lit !

17h

Au square, on nous propose une cigarette. Non merci !



7h 30

Ne pas partir en courant parce qu'on est en retard, quel bonheur ! Avec Thomas, mon voisin qui est aussi mon meilleur ami, on en profite pour faire le chemin à vélo.



En route, on croise Claire et Sophie qui, elles, préfèrent marcher. Un peu d'exercice de bon matin, ça fait du bien !

11h



Heureusement, j'ai pensé à glisser une bouteille d'eau dans mon sac.

16h

Mon moment préféré de la journée: le goûter !



midi

A la cantine, je refais le plein d'énergie : de la viande ou du poisson, des légumes, des féculents, un yaourt et un fruit. Je suis paré pour l'après-midi.

À détacher

Bonne année,
bonnes résolutions!



Et toi, quelles bonnes résolutions vas-tu prendre?

T'y tiendras-tu ? D'clic te propose de créer ta liste personnelle. Dans quelques mois, tu pourras faire le point, réaliser le chemin parcouru, et vérifier ce qui a marché et ce qui demande encore un petit effort !



DRILLING!



Aujourd'hui...

Le soir, je vais me coucher vers h
Avant de m'endormir, je

La douche c'est
☐ le soir ☐ le matin.

Le matin, mon réveil sonne à h

☐ Pour moi, c'est
☐ Pas le temps !

En route ! A l'école/Au collège, j'y vais
en / à

Je marche h/jour

Je fais du sport : h/semaines

Les activités qui me font bouger :

Après une longue journée de classe et
les devoirs terminés :

☐ Je vais prendre l'air et me détendre
avec mes amis.

☐ Je me mets devant une série à la
télévision ou sur l'ordinateur.

☐ Je

Mes bonnes résolutions
pour demain...

Pour se détendre

Jeux empruntés
au comité de Paris

CHARADE

Mon premier est une partie d'un
bateau.

Mon deuxième est un mammifère
de la famille des rongeurs.

Mon troisième est le nom d'un
poisson.

Mon tout est ce qu'on appelle une
course très longue.

Je suis

Réponse :

le marathon (mât-rat-thon).



Quizz

« Qui dort dîne. » « Dormir sur ses deux oreilles. » « Il ne faut pas réveiller le chat qui dort. » Tu connais bien ces expressions, mais en sais-tu autant sur les vertus du sommeil ? Une de ces affirmations est fausse. A toi de la retrouver !

Dormir...

A - C'est du temps perdu.

B - C'est indispensable, on ne peut
pas vivre sans dormir.

C - Cela aide à grandir.

D - Cela permet de récupérer et d'être en
forme à l'école le lendemain.

E - Cela sert à rêver.

F - Cela sert à construire son intelligence, on
enregistre ce que l'on a appris pendant la journée.

Réponse :

A



Mots croisés sportifs

A pied, à vélo ou à la nage,
il va y avoir du sport !

En piste !

Place les mots suivants dans
la grille :

MARCHER

MONTER

NAGER

BOUGER

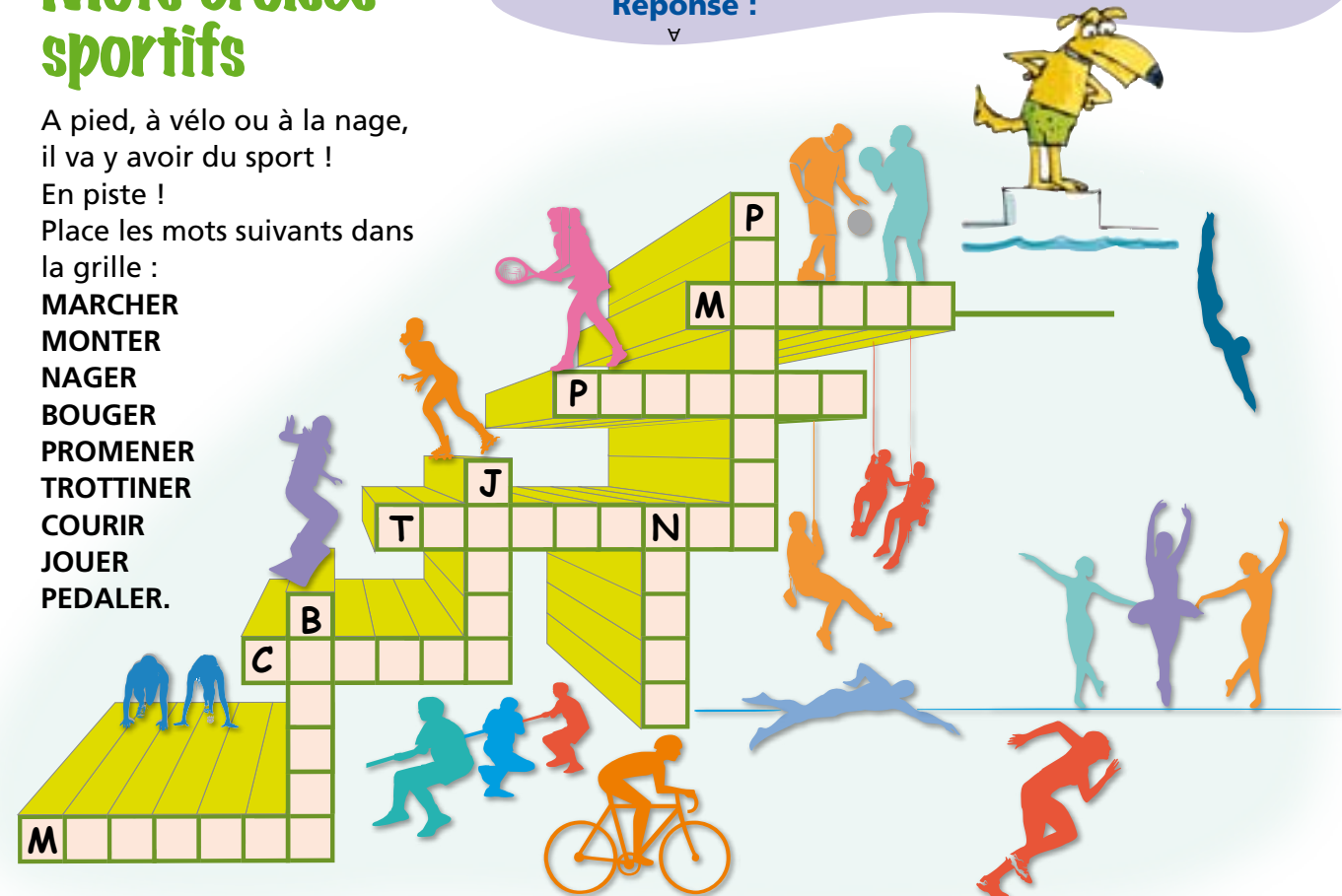
PROMENER

TROTTER

COURIR

JOUER

PEDALER.



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Mens sana in corpore sano*

Allez hop, hop, hop ! On se bouge ! Un peu d'activité physique tous les jours fait du bien, des pieds à la tête. Tout d'abord, avoir des muscles, ça peut servir. Un cœur et des poumons bien oxygénés te seront également très utiles... Enfin, se remuer régulièrement aide à garder un bon poids. Sans parler des belles vertus du sport : jouer collectif, respecter l'adversaire, se dépasser et parfois, savourer la victoire et la partager avec ses coéquipiers. Alors on éteint l'ordinateur, on décolle de sa chaise et en marche !

Personne ne te demande de courir un marathon tous les matins. Il existe mille et une manières de bouger au quotidien, sans effort ou presque, pour des bénéfices 100% garantis. Aller à l'école à vélo avec un copain ou aider à porter les courses en font partie. Et au lieu de jouer au tennis ou au foot sur console, pourquoi ne pas plutôt retrouver tes copains et les affronter en plein air sur le terrain ? C'est quand même plus sympa, non ? La télé, ce sera le réconfort, après l'effort !

**Un esprit sain dans un corps sain, en latin.*



Découvrir la Ligue

A l'école de formation de la Ligue

Il n'y a pas d'âge pour reprendre le chemin de l'école. On a toujours quelque chose à apprendre... Ouverte en 2002 à l'initiative du Pr Pujol, l'école de formation de la Ligue nationale contre le Cancer voit chaque année passer sur ses bancs 2 500 bénévoles et salariés. Tous prévoient de s'engager dans des missions de sensibilisation, de prévention en milieu scolaire ou d'accompagnement des malades et de leurs proches. Quelque 50 modules de formation de deux jours leur sont proposés, qui leur permettront d'acquérir les connaissances, compétences et outils nécessaires pour assurer leur mission dans les meilleures conditions possibles. En effet, intervenir en classe sur les méfaits du tabac, soutenir une personne hospitalisée ou accompagner une famille dont un proche est malade ne s'improvisent pas. Avoir la main sur le cœur, c'est bien, être en plus compétent, c'est encore mieux !

Recherche bénévoles

La Ligue a toujours besoin de bénévoles ! Tu connais peut-être quelqu'un qui serait intéressé ? Si toi aussi tu as envie de t'engager avec la Ligue contre le Cancer, et rejoindre ses 12 798 bénévoles, tu peux contacter le comité de ton département au 0 810 111 101

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de la Ligue, rubrique « S'engager avec nous/Devenir bénévole ». www.ligue-cancer.net.



Ce qu'ils en pensent...

... de l'utilisation des écrans

Aujourd'hui, les écrans, sous toutes leurs formes, font partie de notre quotidien. Pour autant, ils ne sont pas sans dangers pour notre santé. Tout dépend du temps qu'on y consacre et de l'utilisation qu'on en fait. Des enfants ont été interrogés par les comités de Paris et d'Ardèche pour exprimer ce qu'ils en pensaient : participants à l'aide aux devoirs avec l'« Art des liens » (centre social) de Privas, élèves des écoles primaires Paste à Privas, école publique du Parc à Villeneuve-de-Berg, école élémentaire 17 Tanger à Paris. Et toi ? Es-tu d'accord avec eux ?

Qu'est-ce qui est positif dans l'utilisation des écrans ?

● Noah

Regarder la télévision et jouer aux consoles de jeux, cela m'amuse et fait passer le temps.

● Alev, 10 ans

On peut apprendre avec l'ordinateur et la télévision grâce à des documentaires et aux informations. Ça permet aussi de se détendre.

● Safia, 8 ans

C'est bien pendant un voyage, on s'ennuie moins. C'est plus vivant et amusant. Cela permet de pouvoir jouer seul.

● Christiane, 10 ans

Ça m'occupe et ça m'apprend beaucoup de choses intéressantes.

● Moustapha, 11 ans

Je regarde la télévision pour connaître ce qui se passe dans le monde et pour regarder le foot car j'aime ça ! Savoir des choses, ça fait plaisir.

● Suzon, 10 ans

Ça peut permettre à des personnes de communiquer à distance.



CLASSE CM2 A, ÉCOLE 17 TANGER, PARIS

Que penser du fait de passer beaucoup de temps devant les écrans ?

● Victor, 10 ans

Quand je reste trop longtemps devant, des fois, ça me fait mal à la tête.

● Noah

Le problème, c'est que quand tu commences, tu n'arrives plus à t'arrêter.

● Maëva, 10 ans

On ne sort plus. Plus on la regarde, et plus ça nous donne envie de la regarder ! Au lieu de passer tout son temps libre devant la télévision, on pourrait profiter pour aller au parc avec les copains et jouer dehors.

● Anouk, 10 ans

Je pense que ça peut empêcher de dormir et provoquer des maladies ou des accidents (téléphone en voiture).

● Clarel, 10 ans

Ça rend bête.

● Rayan, 10 ans

Ça peut te faire mal aux yeux et ça peut te rendre accro.

● Lyamine, 11 ans et demi

On risque aussi de délaisser d'autres occupations et d'être plus énervé que quand on joue à l'extérieur ou à des jeux de société.



Pour Victor, Maëva et les autres, les nouvelles technologies à disposition sont très enrichissantes et font du bien, à condition de ne pas en abuser. Selon eux, à passer trop de temps devant l'ordinateur, la télévision ou les consoles de jeux, on oublie de faire d'autres activités que l'on aime : lire un livre ou une bande dessinée, dessiner, jouer à des jeux de société, prendre l'air... Et toi ? Quelles sont les autres activités pour lesquelles tu aimes passer du temps ? Envoie-nous tes commentaires, remarques et idées ! Ligue contre le cancer Service prévention 14, rue Corvisart 75013 Paris



De Paris à New York, tous mobilisés contre le cancer !



Chaque année, **le 4 février**, le monde entier unit ses forces pour barrer la route au cancer.

La Journée mondiale contre le Cancer

est l'occasion de s'informer sur la maladie et de tordre le cou aux préjugés. Le premier d'entre eux ? Le cancer concernerait surtout les habitants des pays riches. Faux ! Chacun, demain, peut développer un cancer.

Mais bonne nouvelle : 4 cancers sur 10 peuvent être évités grâce à une bonne hygiène de vie. En pratique : éviter de boire de l'alcool, ne pas fumer, ne jamais s'exposer

au soleil sans protection, bouger et adopter une alimentation équilibrée.

On le sait moins, mais il est également possible de se faire vacciner contre certains cancers. Une petite piqûre pour ne pas être malade, ça vaut le coup de surmonter sa peur des aiguilles, non ? Enfin, le dépistage reste incontournable. Détecté tôt, un cancer peut être traité de manière moins

agressive et le risque de mortalité considérablement réduit.

Alors le 4 février prochain, soyez au rendez-vous !

Pour aller plus loin :
www.worldcancerday.org



Concours photo

La Ligue lance un défi aux photographes : réaliser une photo sur le thème « **Prévenir les cancers en bougeant plus** » et lui donner un titre en forme de message de prévention. Les trois plus beaux clichés seront publiés dans un prochain numéro de D'clic et leurs auteurs recevront un superbe cadeau... A vos appareils !

Les clichés sont à envoyer par E-mail à :

**halima.arriouach@ligue-cancer.net ou par courrier à :
Ligue Contre le Cancer – service prévention -
14, rue Corvisart – 75013 Paris.**

La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public. Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à :
Ligue contre le cancer : 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : www.ligue-cancer.net

D'clic, le magazine santé des jeunes est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Jacqueline Godet. Comité de direction (administrateurs) : Henri Bastien, Albert Hirsch et Hervé Gautier. Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Lisa Azorin.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botherel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Charlotte Kanski, Sarah Cheaib, Colette Lanusse, Mathilde Grobert, Bernadette Bockstall, Gérard Jourdain, Virginie Benmerzouk.

N° ISSN : 1260-6898. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 25 000 exemplaires.

Imprimé par : Imprimerie Henry, Montreuil-sur-Mer.

Dépôt légal : Décembre 2012, janvier 2013, février 2013.

D'clic, le magazine santé des jeunes est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011.